

Ростемо разом — Тиждень 9



сім'я.фітнес.віра.веселоці



**Чи є моє життя добрим
прикладом?**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Від Матвія
5:13-16

Додавання
аромату до
інших

Світло для
інших

Добрі справи
вказують на Бога



Розминка

Слідуйте за
лідером

Ходьба на руках
та хробак

Рухайся



Рух

Віджимання від
стіни

Віджимання від
колін

Віджимання



Виклик

Табата

Віджимання з
м'ячем

Віджимання для
всієї родини



Дослідження

Читайте вірші,
пробуйте їжу та
обговорюйте

Перечитайте
вірші, малюйте
вогні та
обговоріть

Перечитайте
вірші та
розкажіть про
добрі справи



Гра

Дегустація їжі із
зав'язаними
очима

Із зав'язаними
очима слідувати
за лідером

Застрибуй,
вистрибуй

Розпочинаємо

Допоможіть своїй сім'ї бути активним цього тижня за допомогою трьох веселих занять:

- Залучайте всіх – кожен може проводити сесії!
- Пристосовуйте до вашої родини
- Надихайте один одного
- Кидайте виклик собі
- Не робіть вправ, якщо це викликає біль

Поділіться family.fit із іншими:

- Розмістіть фото чи відео у соціальних мережах із тегом **#familyfit** або **@familyfitnessfaithfun**
- Робіть family.fit з іншою сім'єю

Додаткова інформація наприкінці буклету.



ВАЖЛИВА УГОДА ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО РЕСУРСУ

Використовуючи цей ресурс, ви погоджуєтесь з нашими Умовами <https://family.fit/terms-and-conditions>, що докладно викладені на нашому сайті. Вони регламентують використання цього ресурсу вами та всіма тими, хто тренується разом з вами. Будь ласка, переконайтеся, що ви та всі ті, хто тренуються з вами, повністю згодні з цими умовами та положеннями. Якщо ви не погоджуєтесь з цими правилами та умовами або якоюсь їх частиною, ви не повинні використовувати цей ресурс.



Слідуйте за лідером

Зробіть коротку пробіжку навколо будинку чи двору, слідуючи за обраним лідером. Намагайтеся забігти в кожну кімнату. Ведучий може змінювати рухи – кроки убік, біг із високо піднятими колінами тощо. Змінюйте лідерів.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Відпочиньте та коротко поговоріть.

Кого ви вважаєте добрим прикладом чи зразком?

***Ідіть глибше:** що робить їх добрими прикладами? Вони ідеальні?*



Віджимання від стіни



Встаньте, витягнувши руки до стіни.
Нахиліться вперед, покладіть долоні на стіну, зігніть руки в ліктях і поверніть стоячи.

Починайте повільно та обережно.

Виконайте 10 повторень.

Спрощений варіант: встаньте ближче до стіни.

Ускладнений варіант: поставте ноги подалі від стіни або збільште кількість повторень.



ДЕНЬ 1

Виклик

Табата

Слухайте музику Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Робіть кожен рух протягом 20 секунд,
потім 10 секунд відпочинку:

- Випади
- Ковзанярі
- Присідання
- Віджимання від стіни

Повторіть цю послідовність. Зробіть
вісім раундів.

Ускладнений варіант: Збільште
кількість повторень за 20 секунд.



Хороший приклад додає родзинку іншим

Прочіть **Матвія 5:13-16** із Біблії.

Якщо вам потрібна Біблія, перейдіть на <https://bible.com> або завантажте додаток Біблія на свій телефон.

Ісус вчить, що, коли ми віримо в Нього, ми повинні змінити світ на краще для оточуючих.

Уривок із Біблії – Матвія 5:13-16

«Ти - сіль землі. Але якщо сіль втратить солоність, як її знову зробити солоною? Він більше ні на що не придатний, крім бути викинутим і розтоптаним ногами.

«Ви світ світові. Місто, збудоване на пагорбі, неможливо сховати. Також не зажигают лампу и не кладут ее под чашу. Натомість вони ставлять його на підставку,

і він дає світло кожному в домі. Так само нехай ваше світло сяє перед іншими, щоб вони могли бачити ваші добрі справи і прославляти вашого Батька Небесного.

Обговоріть:

Візьміть трохи солі та спробуйте. Спробуйте таку їжу, як попкорн, без солі, а потім із сіллю. Чому ми використовуємо сіль у їжі? Що мав на увазі Ісус, коли сказав: Ти сіль землі? Виберіть один спосіб, яким ви можете додати аромат свого дня.

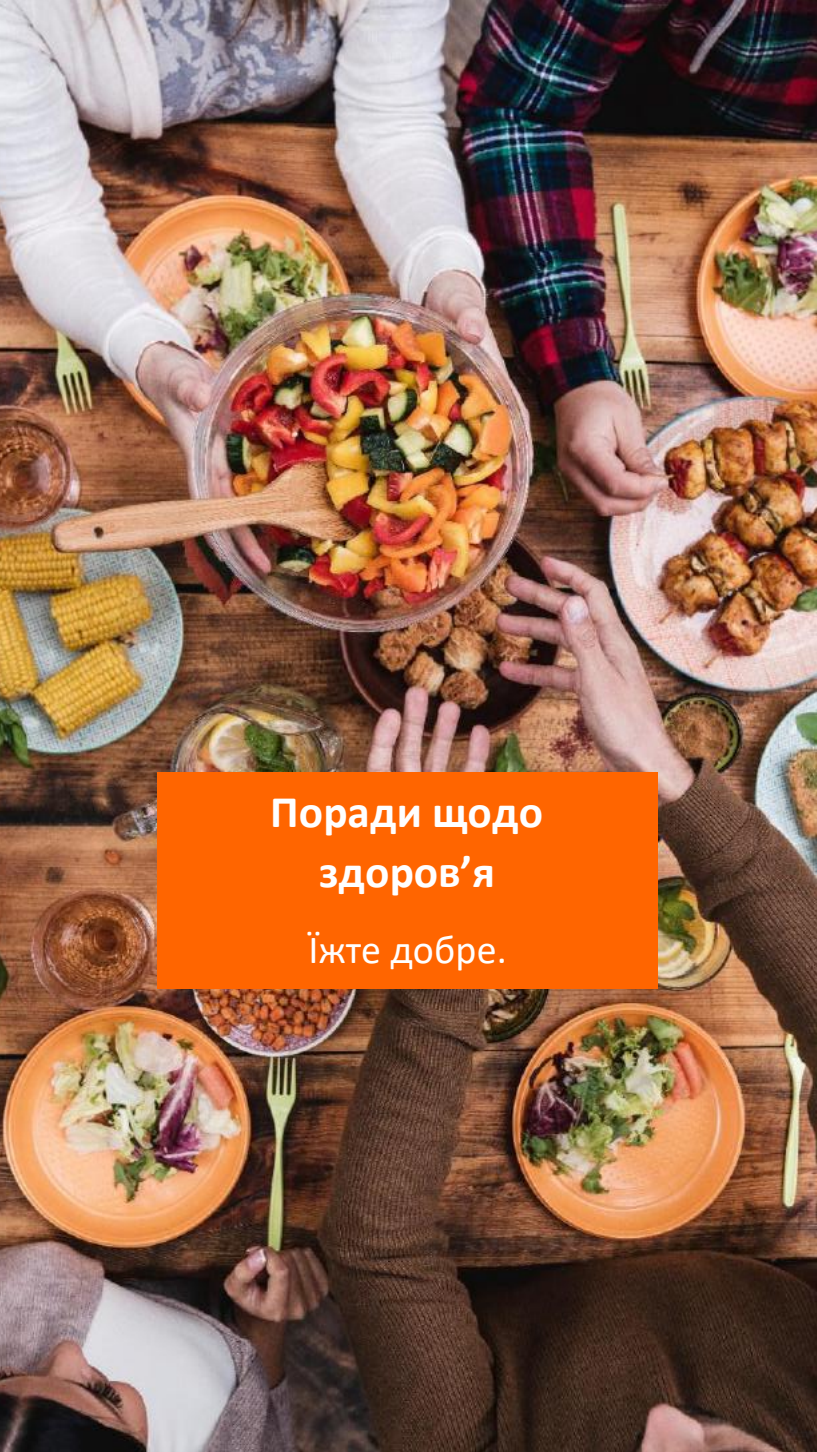
Напишіть на аркуші паперу ім'я людини, яка була для вас гарним прикладом. Покладіть його в миску, посипте сіллю і подякуйте Богові за них і за те, як вони надихнули вас бути добрим прикладом для інших.

Цікавий факт: у тілі дорослої людини міститься близько однієї чашки солі!



Дегустація їжі із зав'язаними очима

Нехай одна людина вибере п'ять загадкових страв. Зав'яжіть очі одному або декільком членам сім'ї і попросіть їх вгадати, що таке кожна їжа. Подивіться, хто може правильно визначити більшість продуктів.



Поради щодо
здоров'я
їжте добре.



Ходьба на руках та хробак

Ходьба на руках: Робота із партнером. Пройдіть 10 метрів, а потім поміняйте місцями.

Дюймовий хробак: Зігніться в талії та покладіть руки на підлогу. Виводьте руки вперед доти, доки не опинитеся в положенні планки з прямою спиною. Потім невеликими кроками підійдіть якомога ближче до рук.

Потім невеликими кроками підійдіть якомога ближче до рук. Зробіть три раунди.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Відпочиньте та поговоріть разом.

Якими способами ми використовуємо світло?

Ідіть глибше: що відбувається, коли немає світла або за слабкого освітлення?



Віджимання від колін



Почніть із положення планки, поставивши коліна на землю. Зберігаючи пряму спину, опустіть тіло, зігнувши руки так, щоб груди торкалися землі.

Поверніться у вихідне положення.

Виконайте два підходи з 10 повторень.

Відпочивайте 30 секунд між підходами.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Спрощений варіант: Віджимання від стіни

Ускладніть: збільште кількість повторень.



Віджимання з м'ячем

Встаньте в положення віджимання, поставивши на землю коліна. Покладіть м'яч у кінці ряду. Перша людина робить віджимання, а потім передає наступний м'яч. Продовжуйте рух вздовж лінії протягом однієї хвилини та порахуйте, скільки разів ви зможете перемістити м'яч у кінець лінії та назад.

Зробіть три раунди. Відпочиньте протягом однієї хвилини між раундами.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

Ускладнений варіант: Робіть віджимання, поставивши ступні на землю.



Хороший приклад – світло для інших

Прочіть Матвія 5:13-16.

Сядьте в коло і помістіть в центр світло, наприклад, свічку або ліхтарик. Кожен малює джерело світла на аркуші паперу та поміщає його навколо джерела світла у центрі.

Ісус сказав: Ти світ світові. Як Ісус як ваше центральне світло допомагає вам бути прикладом для інших?


Намалюйте зображення своєї сім'ї та помістіть його у центрі з джерелом світла.
Намалюйте зображення своєї сім'ї та помістіть його у центрі з джерелом світла.



Із зав'язаними очима слідувати за лідером

Виберіть одну людину як лідера.

Зав'яжіть очі всім іншим і встаньте в лінію позаду лідера, поклавши руки на плечі людини попереду. Ведучий ходить по дому чи дворі протягом двох хвилин. Розважайтеся, обминаючи кути та долаючи перешкоди. Направляючий змінюється.



**Поради щодо
здоров'я**

Їжте добре. Їжте більше
овочів, ніж м'яса чи
солодощів.



Рухайся

Підготуйте відео або увімкніть улюблену музику і протягом двох хвилин робіть таке:

- Прогулянка на місці
- Розтяжка ніг
- Бокова розтяжка
- Присідання з поворотом тулуба



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

По черзі назвіть деякі хороші якості кожного члена сім'ї.

***Ідіть глибше:** Чи впливає моє життя на життя інших людей?*



Віджимання



Почніть із положення планки, поставивши ступні на землю. Зберігаючи пряму спину, опустіть тіло, зігнувши руки так, щоб груди торкалися землі.

Поверніться у вихідне положення.

Виконайте три підходи з 10 повторень.

Відпочивайте 30 секунд між підходами.

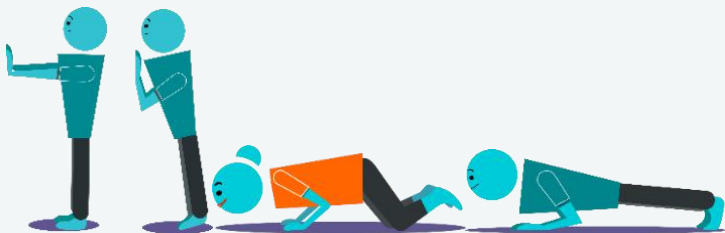


https://youtu.be/stuFr3i21_M

Спрощений варіант: робіть менше повторень або відштовхуйтеся від стіни чи колін.



Виклик віджимання



Зробіть 100 віджимань всією сім'єю.

Спрощений варіант: зробіть 80 віджимань.

Ускладнений варіант: зробіть 150 або 200 віджимань.



Добрі справи вказують на Бога

Прочіть Матвія 5:13-16.

Запитайте одне одного: «Які добрі справи ви можете робити?»

Як ви почуваєтеся, роблячи добрі справи?

Що Ісус говорить про мету наших добрих діл?

Обговоріть кілька ідей про добрі справи, які ви могли б зробити всією сім'єю, які прославлять Бога. Плануйте зробити одне з них цього тижня.



Застрибуй, вистрибуй

Встаньте в коло, тримаючись за руки з лідером у середині, який дає інструкції.

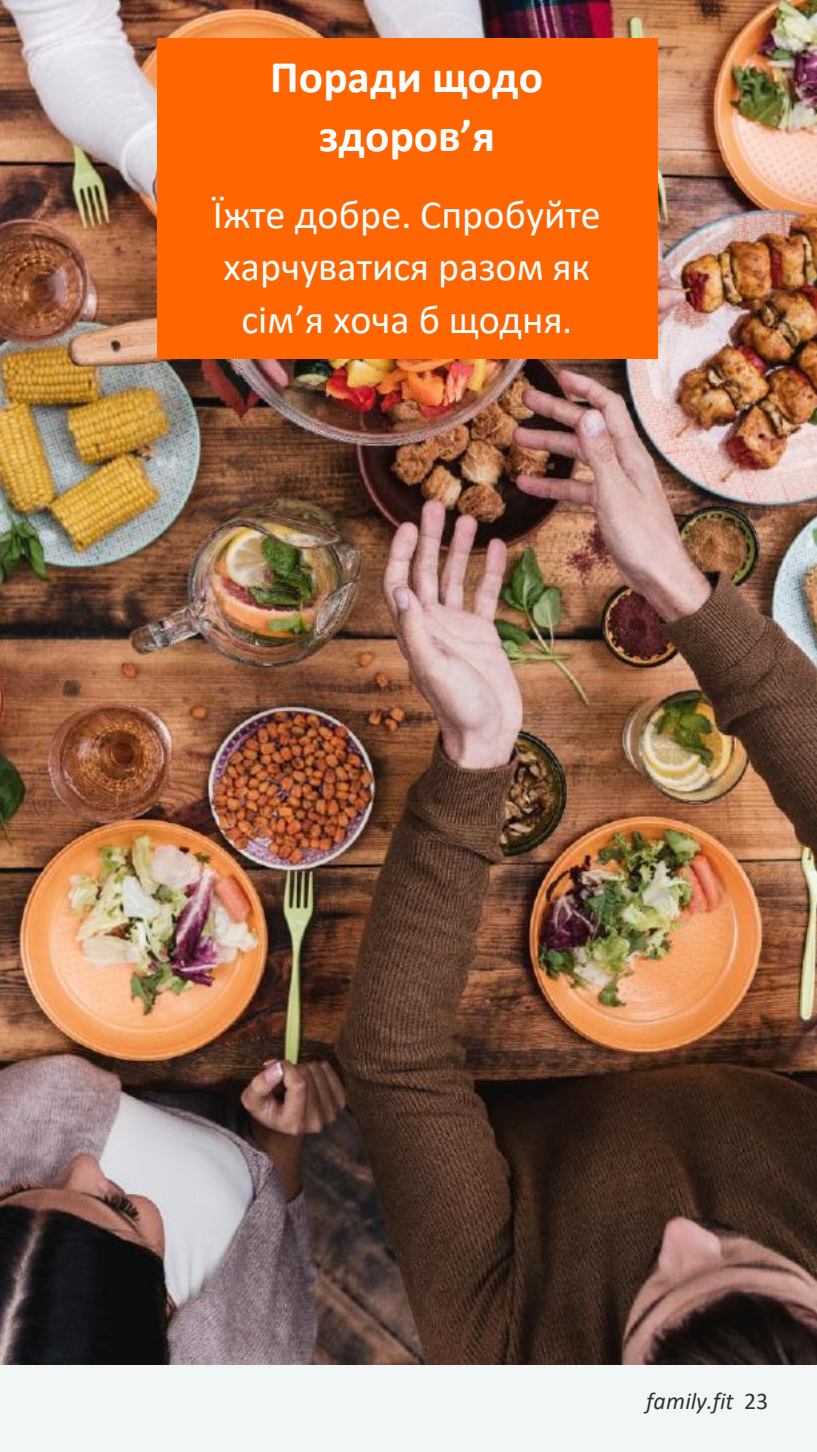
Перший раунд – лідер каже «стрибай», і всі вигукують дію та роблять це одночасно. Повторіть з *вистрибуйте, стрибайте вправо та стрибайте вліво*.

Другий раунд – всі говорять і роблять протилежне до того, що говорить лідер (наприклад, кричати і вистрибувати, коли лідер говорить «стрибати»).

Третій раунд – кожен чинить дію, про яку говорить лідер, але кричить протилежне.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



Поради щодо здоров'я

Їжте добре. Спробуйте
харчуватися разом як
сім'я хоча б щодня.

Термнологія

Розминка – це проста дія, яка змушує ваші м'язи розігрітися, дихати глибше та розігнати кров. Грайте весело, під динамічну музику для ваших вправ. Зробіть низку рухів протягом 3-5 хвилин.

Розтяжка з меншою ймовірністю може викликати травму, якщо її виконувати ПІСЛЯ розминки. Обережно потягніться та утримуйте положення протягом 5 секунд.

Рух можна побачити на відео, щоб ви могли вивчити нову вправу та добре її практикувати. Починайте повільно з акцентом на техніку, потім ви зможете рухатися швидше та сильніше.

Відпочинок та відновлення після енергійних вправ. Розмови зараз просто чудові. Попийте води.

Дотик – це спосіб передати вправу наступній людині. Ви можете вибрати різні способи “дотику”, наприклад, дати п'ять або свист. Ти це зробиш!

Раунд – повний сет рухів, які повторюватимуться.

Повторення – скільки разів рух повторюватиметься в раунді.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

Інтернет та відео

Знайти всі сесії [на сайті family.fit](https://family.fit)

Знайдіть нас у соцмережах тут:



Знайти всі відео family.fit на каналі [family.fit](https://www.youtube.com/channel/UC...)
[YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)[®]



family.fit П'ять кроків



Рекламне відео

Залишайтеся на зв'язку

Ми сподіваємося, що вам сподобався цей буклет family.fit. Він був зібраний добровольцями з усього світу.

Ви знайдете всі сесії family.fit на сайті

<https://family.fit>.

Сайт містить останню інформацію, способи зворотного зв'язку і є найкращим місцем, щоб залишатися на зв'язку з **family.fit!**

Якщо вам це сподобалося, будь ласка, поділіться з іншими, хто може побажати взяти участь.

Цей ресурс надається вільно і призначений для спільного використання з іншими без плати.

Якщо ви хочете отримувати family.fit щотижня електронною поштою, ви можете підписатися тут

<https://family.fit/subscribe/>

Якщо ви перекладаєте це іншою мовою, будь ласка, напишіть нам за адресою info@family.fit

Дякуємо.

Команда family.fit



www.family.fit